

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2020**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	ZAKŁAD SPORTÓW WODNYCH				<b>Kierunek: WF</b>			
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	II STOPIEŃ							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	PRAKTYCZNY							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>SPECJALIZACJA TRENERSKA - PŁYWANIE</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	I lub II	1,2 lub 3,4	<i>wykłady</i>	50	50	4	DO WYBORU	POLSKI
		<i>ćwiczenia</i>	200	200	16			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b>	dr Piotr Makar, dr Alicja Pęczak- Graczyk							
<b>E-mail:</b>	piotrmar@wp.pl							
<b>Wymagania wstępne:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dla studentów chcących otrzymać <b>licencję</b> trenerską PZP - posiadanie licencji instruktora pływania PZP</li> <li>2. Zainteresowanie pływaniem sportowym</li> <li>3. Przepłynięcie zgodnie z przepisami FINA dystansu 100 metrów stylem zmiennym wg norm czasowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2:05,00 dla kobiet</li> <li>- 1:50,00 dla mężczyzn</li> </ul> </li> </ol>							
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>	<p>C1 - Uaktualnienie przez studenta wiedzy w zakresie współczesnej techniki i przepisów pływania FINA.</p> <p>C2 - Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych z pływania sportowego.</p> <p>C3 - Rozwój umiejętności niezbędnych do prowadzenia i organizacji zajęć treningowych w pływaniu.</p> <p>C4 - Doskonalenie umiejętności pływackich wszystkimi technikami pływania sportowego.</p>							

**Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku**

<b>WIEDZA</b>		
W1	Opisuje fakty i wyjaśnia zjawiska w zakresie pływania sportowego	K_W14
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>		
U1	Stosuje wiedzę w działaniach typowych dla roli zawodowej w zakresie treningu pływackiego	K_U12
U2	Demonstruje umiejętności ruchowe niezbędne do pełnienia roli trenera pływania	K_U13
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	W działaniach typowych dla roli trenera pływania demonstruje kompetencje społeczne	K_K08

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:**

- W1 – ocena eksperta odpowiedzi w trakcie egzaminu  
 U1 – ocena eksperta prowadzenia zajęć treningowych z pływania  
 U2 – ocena sprawdzianów umiejętności pływackich (technika i czas) na wybranym dystansie  
 K1 – ocena eksperta prowadzenia zajęć treningowych z pływania sportowego

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.*

<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>	Ćwiczenia praktyczne realizowane metodą syntetyczną, analityczną i mieszaną. Forma zabawowa, zadaniowa i ścisła. <b>METODY DYDAKTYCZNE:</b> - wykład z prezentacją multimedialną; - demonstrowanie; - instruowanie; - trening umiejętności; - studium przypadku; - metody twórczego rozwiązywania problemów; Przedmiot realizowany jest w formie wykładów i ćwiczeń. Część zajęć realizowana z wykorzystaniem metody Design Thinking
---	---

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

Zasady, formy, metody i środki treningowe w pływaniu  
Fizjologiczne aspekty treningu pływackiego  
Przepisy pływania FINA  
Charakterystyka i rola motoryczności w pływaniu sportowym  
Indywidualizacja techniki pływania  
Indywidualizacja techniki skoku startowego i nawrotów  
Kontrola techniki pływania  
Kontrola obciążeń treningowych w pływaniu  
Dokumentacja trenera pływania  
Urządzenia wspomagające trening pływacki

*Ćwiczenia:*

Organizacja i bezpieczeństwo jako podstawowa składowa zajęć z pływania.  
Charakterystyka dyscypliny - pływanie sportowe w Polsce i na świecie.  
Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu (dokumentacja, akty prawne, antydoping).  
Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, dowolnym, klasycznym, motylkowym i zmiennym.  
Doskonalenie skoku startowego i nawrotów do stylu: grzbietowego, dowolnego, klasycznego, motylkowego i zmiennego.  
Teoretyczne podstawy pływania.  
Analiza i kontrola techniki pływania.  
Etapy treningu pływackiego.  
Struktura, funkcje i treści cykli treningowych w pływaniu.  
Budowa jednostki treningowej w pływaniu.  
Formy, środki i metody treningowe w pływaniu.  
Kształtowanie motoryczności na lądzie i w wodzie u pływaków.  
Czynniki stymulujące skuteczność treningu (żywienie, suplementacja, odnowa biologiczna, trening wysokogórski).  
Monitoring, diagnostyka i kontrola wytrenowania pływaków.  
Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania.

**Forma zaliczenia:**

Zaliczenie z oceną oraz egzamin końcowy

**Literatura:**

*Podstawowa:*

- Bartkowiak E., Sportowa technika pływania. Warszawa: COS RCMSKFIS, 1995.
- Bartkowiak E., Pływanie sportowe. Warszawa: COS, 2008.
- Bielec G., Klajman P. Zabawy w wodzie głębokiej dla dzieci na początkowym etapie nauki pływania. "Wychowanie fizyczne i zdrowotne" 2006, 2, 6-9.
- Czabański B., Fiłon M. Elementy teorii pływania. Wrocław: AWF Wrocław, 1994.
- Karpiński R., Karpińska M.J. Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne. Katowice: AWF Katowice, 2011.
- Kucia K., Stachura A. Ogólnopolski program nauczania pływania. Kraków, 2014.
- Makar P. Test 4x25 m jako wskaźnik biomechanicznej kontroli indywidualnego potencjału techniki pływania. W: IV Ogólnopolska Konferencja Szkoleniowa Trenerów Pływania, 2013, s.47-55.
- Orzechowski K., Waade B. Wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu pływania. Gdańsk: AWF Gdańsk, 1993.

Owczarek S. Korekcja wad postawy – pływanie i ćwiczenia w wodzie. Warszawa: WsiP, 1999.  
 Waade B. (red.) Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. Gdańsk: AWFIS Gdańsk, 2005.  
 Wiesner W. Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów AWF. Wrocław: AWF Wrocław, 1998.

*Uzupełniająca:*

Dybińska E. Nauczanie pływania dzieci w wieku 1-4 lat. Wyd. Kasper. Kraków, 2000.  
 Glazur J., Kosiba M. Reanimacja w utonięciach. Kraków: Wydawnictwo UJ (wyd. 3), 1996.  
 Hannula D. Coaching swimming successfully. Champaign: Human Kinetics, 2003.  
 Maglischo E. SwimmingFastest. Champaign: Human Kinetics, 2003.  
 Makar P. Analiza zmian wybranych parametrów techniki pływania u dzieci po upływie jednorocznego cyklu szkolenia. "Człowiek i Ruch" 2003 nr 2(8), 69-72.  
 Płatonow W.N., Sozański H. Optymalizacja struktury treningu sportowego. Warszawa: RCMSKFiS, 1991.  
 Płatonow W.N. Trening wyczynowy w pływaniu. Struktura i programy. Warszawa: RCMSKFiS, 1997.  
 Sozański H. Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych. Warszawa: AWF Warszawa, 1992.  
 Sozański H. Podstawy teorii treningu. Warszawa: RCMSKFiS, 1993.  
 Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS, 1999.

FINA: [www.fina.org](http://www.fina.org)  
 LEN: [www.len.eu](http://www.len.eu)  
 PZP: [www.polswim.pl](http://www.polswim.pl)  
 PUBMED: [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	50 godz.	50 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	50 godz.	50 godz.
Udział w ćwiczeniach	200 godz.	200 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	200 godz.	200 godz.
Konsultacje	50 godz.	50 godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>		<b>550 godz.</b>
<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>		<b>20 ECTS</b>